



HOY ARRANCAN SONNE Y LAPAGOL



CASTILLO LLAMA PINOCHA A DINA

MODELO JUNIO 2024 DE CONTRATO DE ALQUILER DE UN STAND COMERCIAL

LO ENTREGAMOS BIEN REDACTADO PARA DAR PROTECCIÓN LEGAL A PROPIETARIOS E INQUILINOS



SEPAN LAS FECHAS EXACTAS DE SUS PAGOS DEL MES DE JUNIO

¡EXCLUSIVO! JUBILADOS: A COBRAR ANTES (19990) Y DESPUÉS (20530) DEL DÍA DEL PADRE

S/1.00

el Chino

El diario de las multitudes



HOY ABRIGO PONCHO CON BUFANDA PARA CUBRIRSE DEL FRÍO

CURSO DE TEJIDO A CROCHET



PBO

RADIO 91.9 FM

Lunes a Sábado 6 a 10 am



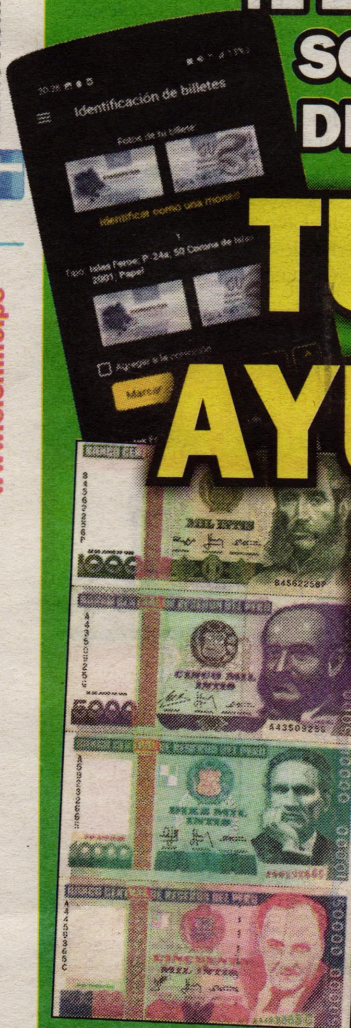
DIRECTOR: PASCUAL FRETTEL GUTIÉRREZ

Lima, viernes 07 de junio del 2024

Año 24 Número: 10973

TE ENSEÑAMOS CÓMO HACERLO Y CUÁLES SON LAS APLICACIONES MÓVILES QUE DEBES USAR PARA GANAR MÁS PLATA

TU CELULAR TE AYUDA A VENDER MONEDAS Y BILLETES ANTIGUOS



EXPERTOS DE HARVARD LAS RECOMIENDAN PORQUE PREVIENEN ENFERMEDADES

CONOZCA LAS 5 FRUTAS CURATIVAS



A DUEÑO DE CHATARRERÍA Y SUS DOS TRABAJADORES

VENEZOLANO ASESINA A TRES A COMBAZOS



EN BENEFICIO DE LA GANADERÍA LECHERA DE NUESTRO PAÍS

GLORIA Y UNIVERSIDAD AGRARIA LA MOLINA FIRMAN CONVENIO



@elchino_pe

diarioelchino.pe

www.elchino.pe

PRESIDENCIA ENTREGA DECLARACIONES JURADAS CON TACHAS PARA ESCONDER INFORMACIÓN EN CASO ROLEX

Dina se burla de la ley de Transparencia

Una raya más al tigre. En un acto de poca transparencia en su accionar como la primera representante del país, la presidenta Dina Boluarte presenta ante la prensa sus Declaraciones Juradas pero tachadas, en un evidente acto de desprecio a las normas y a la ley de transparencia que está sujeto todo funcionario en el país.

De acuerdo al portal La Encerrona, estos solicitaron a la Presidencia que se le haga efectivo las Declaraciones Juradas de la mandataria tal y como lo respalda la Ley de Transparencia. Esto en mérito al caso de los relojes 'Rolex' que la Fiscalía le sigue a la mandataria y que derivó en una acusación constitucional.

Según cuenta el portal periodístico, en un primer momento se negaron a la publicación de las DDJJ; sin embargo, ante el reclamo de los periodistas ante el Tribunal de Transparencia y el inminente fallo a su favor, Presidencia

- PODER JUDICIAL YA HABÍA ADELANTADO QUE MANDATARIA NO CONSIGNO ARTÍCULOS DE LUJO EN DECLARACIÓN DE BIENES.

III. BIENES MUEBLES DEL DECLARANTE Y SOCIEDAD DE GANANCIALES

(PAÍS O EXTRANJERO)

VEHÍCULOS	MARCA-MODELO-AÑO	PLACA / CARACTERÍSTICAS	VALOR S/
CAMIONETA	HONDA		
100% BIEN PROPIO DEL DECLARANTE	CR-V-L 4X2 AT	BRZOS AUTOMÁTICA	
	2018		
OTROS	DESCRIPCIÓN	CARACTERÍSTICA	VALOR S/
DECLARO A LA FECHA DE ELABORACIÓN DE ESTA DECLARACIÓN JURADA NO CONTAR CON NINGUN BIEN MUEBLE, NI LA SOCIEDAD DE GANANCIALES.			

Nota: Pinturas, joyas, objetos de arte, antigüedades (valores mayores a 2 UIT por rubro)

TOTAL BIENES MUEBLES

IV. AHORROS, COLOCACIONES, DEPÓSITOS E INVERSIONES EN EL SISTEMA FINANCIERO DEL DECLARANTE Y SOCIEDAD DE GANANCIALES

(PAÍS O EXTRANJERO)

ENTIDAD FINANCIERA	INSTRUMENTO FINANCIERO	VALOR S/
	CUENTA DE AHORROS MONEDA: S/	
	CUENTAS A PLAZO FIJO MONEDA: S/ TC 3.81	
	CUENTA DE AHORROS MONEDA: S/	
TOTAL AHORROS		

La Encerrona. DDJJ de Dina tachada y borroneada.

decidió publicar las DDJJ de Dina Boluarte pero tachadas, borroneadas, censuradas.

De acuerdo al informe periodístico, a pesar de las tachas, se logró corroborar que la mandataria no

consignó los relojes de alta gama que en un primer momento aceptó poseer, algo a lo que estaba obligada a realizarlo por ley.

OMISION DE INFORMACIÓN

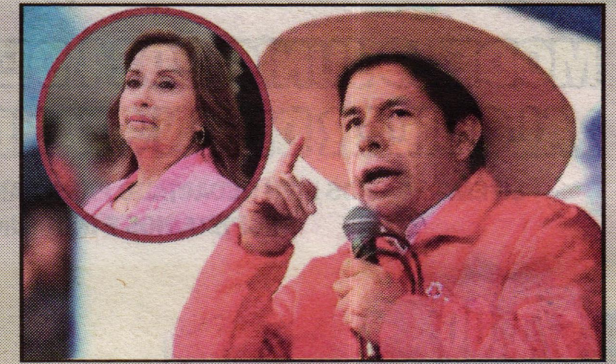
Recordemos que el Poder Judicial, entre

las razones que dio para aceptar el requerimiento de allanamiento a la vivienda de la presidenta el pasado mes de marzo, el juez Juan Carlos Checkley, informó que Boluarte omitió consignar en sus "Declaraciones Juradas de ingresos y de bienes y de rentas, correspondientes a los años 2021-2023, los tres relojes de la marca Rolex", señala el documento.

Según este informe, estos relojes corresponderían a "bienes de lujo o alta gama, valorizados en conjunto aproximadamente en 32,000 mil dólares americanos". Monto que, en soles, corresponde a más de S/118.000 que pasan a ser dinero no declarado por la jefa de Estado.

2. POR EL PRESUNTO DELITO DE OMISIÓN DE CONSIGNAR DECLARACIONES EN DOCUMENTOS
Se inculpa a DINA ERCILIA BOLUARTE ZEGARRA, en su condición de primera ministra del Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social y, luego, como presidenta de la República, haber omitido consignar en su declaración jurada de ingresos y de bienes y de rentas (DJBR), correspondiente a los años 2021 - 2023, los tres relojes de la marca Rolex (bienes de lujo y/o alta gama), valorizados en conjunto aproximadamente en US\$ 32,000 dólares americanos.

Resolución de allanamiento a casa de Boluarte consigna omisión de Rolex en DDJJ.



"LAS DENUNCIAS EN MI CONTRA SON MAS FALSAS QUE SUS PESTAÑAS Y NARIZ", ARREMETIÓ.

Pedro Castillo tilda de 'pinocha' a Dina

El expresidente Pedro Castillo tuvo fuertes calificativos contra su otrora vicepresidenta Dina Boluarte.

Durante la audiencia judicial en la que la Fiscalía de la Nación solicitaba prolongar por 18 meses más la prisión preventiva en su proceso por el fallido golpe de Estado, el profesor chotano negó las acusaciones y las comparó con los retoques plásticos que se realizó la jefa de Estado el año pasado. "Todas las imputaciones que me hace ahora el Ministerio Público, son más falsas que la nariz y las pestañas de la 'pinocha' que está en Palacio de Gobierno avalada por el hampa que está en la Plaza

Bolívar", lanzó el encarcelado mandatario.

La presidenta Dina Boluarte es objeto de cuestionamientos luego que se supiera de su ausencia por 12 días de sus funciones presidenciales por una serie de cirugías estéticas que se practicó antes del mensaje del 28 de julio del 2023.

El día de ayer, el juez supremo de investigación preparatoria Juan Carlos Checkley evaluó en audiencia el pedido formulado por la Segunda Fiscalía Suprema Transitoria Especializada en Delitos Cometidos por Funcionarios Públicos. En los próximos días dará cuenta de su decisión.

EDUARDO ARANA A FAVOR DE LA ESCUELA NACIONAL DE LA MAGISTRATURA.

Ministro de Justicia avala desaparición de la JNJ

El ministro de Justicia, Eduardo Arana, destacó la decisión del Congreso de eliminar la Junta Nacional de Justicia para dar paso a la Escuela Nacional de la Magistratura. El funcionario dijo que no había razón para alarmarse sobre una presunta injerencia en el aparato de Justicia, puesto que no se encuentra en riesgo ni el Poder Judicial ni el Ministerio Público.

Destacó la importancia del derecho administrativo y la necesidad de una carrera judicial en Perú. "Si lo que ahora se pretende decir que es un tema político, entonces la creación de la JNJ frente al Consejo de la Magistratura fue también una respuesta política (...) No significa que se va a intervenir en la justicia. Esto tiene



que ver con una carrera judicial y una carrera de justicia", remarcó.

El titular del Minjusdh hizo hincapié en la importancia de la formación de jueces y fiscales, comparando el proceso con el de otras profesiones.

"Los modelos de formación de jueces que es donde se debe apuntar, debe estar dirigido a crear una nueva corriente de jueces en nuestro país. No existe la carrera judicial propiamente dicho", manifestó.

JOSÉ ARISTA, RAÚL PÉREZ-REYES Y RÓMULO MUCHO IRÁN AL CONGRESO

Interpelan a ministros de Economía, MTC y Minas

En el pleno del Congreso, se acordaron interpelar a los ministros de Economía (MEF) y de Transporte (MTC) luego de aprobarse las mociones de interpelaciones en su contra.

El titular del MEF, José Arista, fue invitado a acudir al Parlamento para el próximo viernes 14 de junio para que responda ante la representación nacional sobre la situación de la pobreza en el país, entre otros puntos vinculados con su sector.

Del mismo, se aprobó el pliego interpelatorio contra el



titular del MTC, Raúl Pérez-Reyes Espejo. La moción en su contra fue impulsada por la parlamentaria de Avanza País, Roselli Amuruz Dulanto.

elChino
El diario de las multitudes

DIRECTOR:

Pascual Fretel Gutiérrez

MESA DE PARTES VIRTUAL

Fiorella.mejia@grupolarazon.pe

Central telefónica:

240-6656

Jr.lca 121 of.111 Lima

Área Comercial: Otto Velarde Taramona

Cel.993-433014

Contenido elaborado por EDITORIAL BERTONE S.A.C.

LA EMPRESA Y LA DIRECCIÓN DEL DIARIO NO SE HACEN RESPONSABLES POR LOS ARTÍCULOS FIRMADOS

PÁGINA WEB: WWW.ELCHINO.PE
E-MAIL: ELCHINO@ELCHINO.PE

PULSERAS CARTIER, AROS DE ORO AMARILLO Y LUJOSOS RELOJES SON LOS PREFERIDOS DE LOS OTORONGOS

Congresistas también se lucen con Rolex y joyas

El mal ejemplo de Dina Boluarte y sus joyas se ha esparcido en el Congreso. Un informe del portal Wayka da cuenta que por lo menos 15 congresistas de la república se lucen con exclusivas y costosas joyas valorizadas en ciento de miles de dólares.

Estos caprichos se suceden en el contexto que la población peruana sufre una de sus peores crisis económica de su historia, donde más de un tercio de la población son pobres, según las recientes cifras del Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI).

El informe periodístico señala a parlamentarios de las bancadas de Avanza País, Perú Libre, Renovación Popular, Alianza Para el Progreso, Fuerza Popular, Cambio Democrático - Juntos por el Perú y los no agrupados han lucido costosas alhajas, relojes y accesorios valorizados en miles de soles.

LISTA DE ORO

Los congresistas observados por el informe son María del Carmen Alva Prieto, Waldemar Cerrón, Patricia Chirinos, Milagros Jáuregui Martínez, Alejandro Soto (presidente del Congreso), Juan Carlos Lizarzaburu, Carlos Anderson, Lady Camones So-

- PATRICIA CHIRINOS, MARÍA ALVA, ROSANGELLA BARBARÁN, WALDEMAR CERRÓN, ALEJANDRO SOTO, ENTRE OTROS.



Fuente: Wayka

riano, Héctor Ventura, Vivian Olivos, Patricia Juárez, Rosángela Barbarán, Elvis Vergara, Roberto Kamiche y Roselli Amuruz.

Además, de los 15 congresistas identificados con joyas, nueve de ellos votaron en contra de la admisión de dos mociones de vacancia contra Dina Boluarte por el caso de los relojes Rolex, y también rechazaron las últimas tres mociones de vacancia presidencial.

UNAS JOYITAS
Las joyas que se lograron detectar, destacan una pulsera de oro amarillo de la marca 'Cartier' de la parlamentaria Amuruz Dulanto. Dicha joya está valorizada en 8,700 euros.

También destaca un anillo de oro amarillo modelo 'Love' también de la marca Cartier de 2,120 euros de María de Carmen Alva.

En tanto, su colega de izquierda, Waldemar Cerrón, lució un reloj Rolex de acero modelo Cosmograph Daytona Oyster de 17,850 dólares.

Patricia Chirinos también lució una pulsera 'Juste un Clou' de oro amarillo marca Cartier de 8,700 euros.

El presidente del Congreso, Alejandro Soto, se lució con un reloj marca Bulova modelo 97D129

con un valor de 8,559 soles; de igual forma su colega Rosange-

lla Barbarán, a quien se la visto lucir un cinturón

de marca Gucci doble GG

Monte de color negro

valorizado en 1,400 soles.



DECLARAN IMPROCEDENTE PEDIDO DEL PARLAMENTO SOBRE AMPARO CONTRA DESTITUCIONES

Congreso vuelve a perder ante Tello y Vásquez

El Congreso de la República no puede contralorar a los magistrados Inés Tello y Aldo Vásquez. Se conoció que la Primera Sala Constitucional del Poder Judicial (PJ) ha declarado improcedente el pedido del procurador del Congreso para suspender la opinión sobre la acción de amparo interpuesta por la Junta Nacional de Justicia. La solicitud buscaba anular las inhabilitaciones impuestas a Aldo Vásquez e Inés Tello.

Ante esto, el procurador del Congreso había solicitado que se suspendiera esta opinión hasta que el Tribunal Constitucional (TC) resolviera el caso.

Sin embargo, la Primera Sala

Constitucional señaló que cada órgano jurisdiccional, el TC y PJ, deben resolver las causas de manera autónoma y acorde a la Constitución y las leyes.

En este sentido, la sala argumenta que no existe sustento alguno para suspender el trámite de este proceso de amparo, ya que la actuación de este colegiado no está supeditada a la actuación de ningún otro poder u organismo constitucional autónomo.

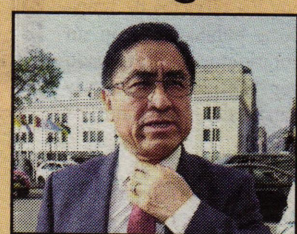
Como se recuerda, la Comisión de Constitución del Congreso aprobó el dictamen que los elimina y crea en su lugar la Escuela Nacional de la Magistratura.

SANCIÓN DE CINCO AÑOS YA VENCÍÓ SEGÚN JUEZ CHECKLEY

PJ habilita a Hinostroza para ejercer como abogado

El 'hermanísimo' salta de un pie desde Bélgica. El Poder Judicial determinó que el exjefe supremo César Hinostroza puede volver a ejercer como abogado. Recordemos que el prófugo Hinostroza enfrenta una investigación en el caso 'Los Cuellos Blancos del Puerto'. Esta decisión fue tomada por el juez supremo de investigación preparatoria Juan Carlos Checkley.

La razón es que, en el 2018, el entonces juez supremo fue destituido por el Congreso de la República y posteriormente por la Junta Nacional de Justicia (JNJ) en el 2023. De acuerdo a la Ley Orgánica del Poder Judicial, la sanción a aplicar es de cinco años de inhabilitación para patrocinar



casos judiciales.

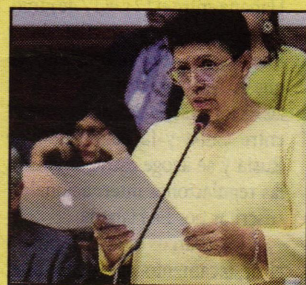
El Ministerio Público indicó que la sanción debería correr desde el 2023 y terminar en el 2028; sin embargo, Hinostroza Pariachi apeló que sea contabilizado desde el 2018.

Este último fue tomado en cuenta por el juez Checkley y decidió que el discutido magistrado puede ejercer su profesión desde octubre de este año.

INICIATIVA DEBERÁ PASAR POR SEGUNDA VOTACIÓN

Aprueban ley que regula casos de lesa humanidad

Con 60 votos a favor, 36 en contra y 11 abstenciones, el Congreso de la República aprobó en primera votación el Proyecto de Ley N° 6951 que busca limitar tratados para impulsar la prescripción de casos de lesa humanidad. La autógrafa impulsada por la congresista de Fuerza Popular (FP), Martha Moyano, indicó que no se busca eliminar los



procesos de lesa humanidad, sino que sean regulados y aplicables desde el 2003.

Sin embargo, hay que recordar que, en el año 2002, el gobierno del Perú aprobó el Estatuto de Roma de la Corte Penal Internacional, el cual precisa los delitos considerados como lesa humanidad y los requisitos que se deben de cumplir para declararlos

como tal.

Al año siguiente, se aprueba la Convención sobre la imprescriptibilidad de los crímenes de guerra y de los crímenes de lesa humanidad, el cual prohíbe la prescripción de los mismos.

La ley deberá pasar por una segunda votación dentro de una semana donde se decidirá su aprobación o no.

SEPA UN MÉTODO SENCILLO PARA IDENTIFICAR LOS FALSOS Y EVITAR MALAS EXPERIENCIAS

El especialista en Análisis del Circulante del Banco Central de la Reserva (BCR), Abraham de la Melena, señaló que los billetes falsos que más se podrían encontrar son aquellos de "denominación intermedia", es decir, que no tienen un valor ni muy alto ni muy bajo o son de uso frecuente.

Los billetes de 20 y 100 soles son los que más se falsifican. Es donde tienen más rentabilidad los falsificadores. En el caso de los de 20, son de una denominación intermedia-baja. Se opta por el de 100 a pesar de tener una denominación alta porque es menor al de 200, que inconscientemente siempre revisamos", explicó.

"Cuando nos pagan con un billete de 10, probablemente hagamos una revisión rapidita, pero si nos pagan con uno de 200, al revisarlo vas a tomarte más tiempo para verificar la autenticidad del billete. Eso lo sabe el falsificador", añade.

Conoce los billetes y monedas que más se falsifican en Perú



De forma similar, el funcionario del BCR revela que las monedas más falsificadas son las de denominación de 1 sol y 5 soles.

¿CÓMO IDENTIFICARLOS?

Abraham de la Melena explicó los pasos para identificar billetes falsos mediante un método sencillo, pero efectivo denominado "Toque, mire y gire".

Toque: La textura, resistencia y el sonido de los auténticos son distintos por la materia prima utilizada. Al ser de papel de algodón al 100%, les confiere una textura particular y un sonido metálico.

Mire: Al poner el billete al trasluz en una zona libre de impresiones, se puede observar un elemento de seguridad llamado marca de agua. Las zonas más oscuras del papel son más gruesas, mientras que las zonas más claras son más delgadas.



DISMINUYÓ SU DEMANDA ANTE YAPE, PLIN, BIM, ENTRE OTROS

Billeteras digitales vs billetes

El uso de los billetes de 20 soles es cada vez menor porque las personas están prefiriendo realizar pagos a través de las billeteras digitales (Yape, Plin, Bim, entre otras), señaló el Banco Central de Reserva (BCR).

"El nivel de demanda por billetes de 20 soles respecto al 2019 ahora es más bajo que hace cinco años, y eso pensamos es un indicio de que la digitalización está penetrando ese espacio que tenía el efectivo, lo cual nos parece positivo", dijo el



gerente general del BCR, Paul Castillo.

"Los que ya tienen la billetera digital encuentran cada vez más fácil usarla en una mayor cantidad de transacciones, y vemos potencial, por ejemplo, en el transporte público", refirió.

Gire: Este paso consiste en colocar el billete a la altura de los ojos y girarlo. En el caso del billete

de 20 soles, por ejemplo, el hilo de seguridad azul cambia de color a verde cuando se gira el billete.

AL SER FERIADO POR EL DÍA DE LA BANDERA

Sepa el horario especial de hoy del transporte público

La Autoridad de Transporte Urbano para Lima y Callao (ATU) anunció que hoy los servicios de transporte público tendrán un horario especial al ser feriado por el Día de la Bandera y la Batalla de Arica. Aquí los detalles.



- El servicio de transporte regular atenderá de 4:30 a. m. a 12 a. m. (medianoche), sujeto a la demanda del servicio.
- El servicio de taxi autorizado por la ATU funcionará las 24 horas del día.
- Los corredores complementarios ofrecerán sus servicios habituales de 5 a. m. a 10:30 p. m.
- El Metropolitano funcionará con sus servicios regulares A, B y C de 5 a. m. a 10 p. m., así

como el Expreso 5 de 6 a. m. a 8 p. m. Las rutas alimentadoras operarán hasta las 11 p. m.

- La Línea 1 del Metro de Lima y Callao funcionará de 5:30 a. m. a 10 p. m., con intervalos de paso de trenes de 5 a 15 minutos, según la franja horaria.
- La Línea 2 del Metro mantendrá su horario habitual de 6 a. m. a 11 p. m.

El sábado 8 y domingo 9 de junio, los horarios y rutas serán los habituales.

'MAIDO' DE MITSU HARU TSUMURA QUEDÓ EN EL PUESTO 5

Tres restaurantes peruanos entre los mejores del mundo

Durante una ceremonia celebrada en Las Vegas, Estados Unidos, el restaurante Maido, del chef peruano Mitsu haru Tsumura, mejor conocido como 'Misha', logró ingresar al 'top 5' de los premios 'The World's 50 Best Restaurants'.

Vale resaltar que 'Misha' también se hizo acreedor de la Estrella Damm Chefs' Choice Award 2024, el único premio que votan sus colegas.

El restaurante español Disfrutar

(Barcelona, España), de Eduard Xatruch, Mateu Casañas y Oriol Castro, se convirtió en el rey de la gastronomía mundial tras subir a la cima del podio de los premios, convirtiéndose en el sucesor del peruano Central, elegido el mejor del mundo en la edición anterior.

Mayta y Kjolle fueron otros de los restaurantes peruanos que destacaron entre lo mejor de lo mejor. Mayta se ubicó en el puesto 41, mientras que Kjolle escaló hasta el puesto 16.



¿VUELVE LA GUERRA FRÍA?

Cuba recibirá a tres barcos y submarino nuclear rusos

El Gobierno cubano confirmó que un destacamento naval ruso de tres barcos y un submarino nuclear visitarán el puerto de La Habana entre el 12 y el 17 de junio.

El Ministerio de Exteriores informó en un comunicado de que la "visita se corresponde con las históricas relaciones de amistad entre Cuba y la Federación de Rusia y se acoge estrictamente a las regulaciones internacionales" suscritas por La Habana.

Los barcos que componen el destacamento naval ruso son,

según el comunicado, la fragata Gorshkov, el submarino de propulsión nuclear Kazan, el buque petrolero de la flota Pashin y el remolcador de salvamento Nikolai Chiker.

La fragata rusa Almirante Gorshkov, la nave líder de la última generación de fragatas de la armada rusa, efectuó en enero de 2023 un ejercicio para entrenar el lanzamiento de misiles hipersónicos Tsirkon en el Atlántico mediante una simulación por ordenador.

IMPULSARÁN INVESTIGACIÓN EN BENEFICIO DE LA GANADERÍA LECHERA DE NUESTRO PAÍS

Gloria y Universidad Agraria La Molina firman convenio

Representantes de Gloria y la Universidad Agraria La Molina se dieron cita en la sala de grados del claustro universitario, para sellar el acuerdo que permitirá impulsar el desarrollo de proyectos de investigación en favor del subsector ganadero lechero de nuestro país.

Expertos en la materia coinciden que las condiciones climáticas y la accidentada geografía de nuestro territorio son un desafío para dicho sector, puesto que el alimento de las vacas lecheras resulta determinante, tanto en la cantidad como en la calidad de la leche que produce.

A ello se suman las condiciones de salud y el tratamiento de enfermedades, genética, suelo, entre otros. La investigación científica y aplicada permitirá actualizar información e impulsará la transmisión de conocimiento y tecnología.

Durante su intervención,



Claudio Rodríguez, Presidente Ejecutivo de Gloria, recordó el desafío común que tienen: aportar en la buena nutrición de los peruanos. Asimismo, recordó que nuestro país tiene un déficit de consumo de leche per cápita de 33 litros frente a los 120 que recomienda la Organización Mundial de la Salud.

“Eliminar esa brecha es un objetivo superior que todas nuestras organizaciones deben tener como propósito, independientemente del lugar que a cada uno le toca. Para conseguirlo es preciso acabar con la desinformación y con los mitos que se han construido en contra de la leche en todas sus formas y abrir camino a la información acreditada y objetiva”, señaló.

A su turno el Dr. Américo Guevara, Rector de la UNALM, consideró el acto como un hito que servirá de ejemplo al país sobre la necesidad de unir esfuerzos y experiencias para alcanzar objetivos comunes.

“Esta alianza estratégica nos permitirá desarrollar investigaciones innovadoras y de gran impacto en el sector agroindustrial. Además, brindará a nuestros estudiantes oportunidades únicas para sus prácticas y tesis, fomentando su aprendizaje y desarrollo profesional. El convenio con Gloria integra estudiantes y profesores, y nos permitirá seguir trabajando en el desarrollo y progreso de la comunidad peruana”, señaló.



TRIPLE CHOQUE DE VEHÍCULOS EN TRUJILLO Y DE MINIVÁN CONTRA UN POSTE EN VIRÚ

Tres muertos y cinco heridos dejan dos accidentes de tránsito

Tres personas perdieron la vida en las últimas horas y otras cinco resultaron con heridas graves como consecuencia de dos accidentes de tránsito registrados en las provincias de Virú y Trujillo, en la región La Libertad.

Uno de estos siniestros se registró a las 09:00 horas de ayer en el km. 12+000 de la carretera a la provincia de Otuzco, provincia de Trujillo.

Fue un triple choque entre un volquete, un camión y un auto, siendo estos últimos los que se llevaron la peor parte. Como consecuencia de ello, una persona perdió la vida y otras dos resultaron con heridas graves, por lo que fueron llevadas a una clínica local.

Por otro lado, pasadas las 23:00 horas del miércoles, un miniván chocó contra un poste de alumbrado público cuando transitaba por la carretera Laramie, provincia de Virú, al sur de la región La Libertad.

Como consecuencia de ello un hombre y una mujer perdieron la vida y otras cuatro resultaron heridas, quienes fueron trasladados al centro de salud de Chao y posteriormente al Hospital Belén, en Trujillo.



ESTUDIANTE DENUNCIÓ QUE LA ESTUVO ACOSANDO DURANTE UN MES

Detienen a catedrático en hostel con alumna

El catedrático universitario Willy Gamarra Hernández (55) fue detenido en un hostel en Pacasmayo en la región La Libertad, tras ser acusado por una de sus alumnas de presunto acoso sexual.

La estudiante (23) de la Universidad César Vallejo, sede Chepén, denunció que Gamarra la estuvo acosando durante un mes, insinuándose y ofreciéndole ayuda en los exámenes a cambio de favores sexuales.

Según la denuncia presentada en el Depincri de Pacasmayo, el profesor habría entregado una hoja de examen resuelta a la estudiante a cambio de que



ésta accediera a sus propuestas sexuales. La Policía realizó una operación en dicho hostel, donde sorprendieron a Gamarra en una de las habitaciones con la estudiante. El docente, quien también ejerce como médico y abogado, fue detenido por el presunto delito contra la libertad sexual en la modalidad de acoso.

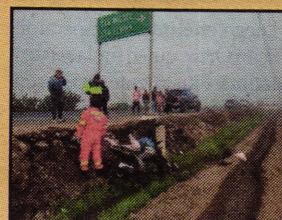
ACCIDENTE EN CARRETERA HUAURA - SAYÁN

Esposos fallecieron tras despiste de moto lineal

Una pareja de esposos falleció en la madrugada de ayer a causa de un trágico accidente, a la altura del kilómetro 30 de la carretera Huaura - Sayán. Ambos viajaban en la moto lineal de placa 4788-IB que sufrió un despiste.

Los esposos, identificados como Rafael Armas (50) y Carmen López Briceño (52), fallecieron de forma instantánea. Hasta el lugar del accidente llegaron efectivos de la Policía Nacional quienes verificaron el deceso de ambas personas.

Los agentes de la Policía de Carreteras y de la Comisaría de Sayán acordonaron la zona para iniciar las investigaciones del



caso. Los cuerpos de las víctimas fueron derivados a la morgue de Huacho.

Las víctimas serían vecinos del sector de Chambara y serían trabajadores de la azucarera Andahuasi. Al parecer la pista mojada por la intensa llovizna y la presencia de neblina sería lo que causó el fatal accidente.

PARA SOLICITARLE FOTOS Y VÍDEOS DE CONTENIDO SEXUAL

Vigilante captó a niña de 9 años en juego online

En un operativo que involucró a agentes encubiertos y la colaboración de autoridades internacionales, Joel Valverde Martínez (20) fue detenido en la puerta de su casa en el distrito de Lurín, en Lima.

La detención se llevó a cabo tras varios días de seguimiento, luego de que se descubriera que Valverde habría contactado a una niña de 9 años a través de un juego en línea para solicitarle fotos y videos de contenido sexual.

Utilizando engaños, Valverde se hizo pasar por menor de edad para ganarse la confianza de la víctima y obtener sus datos personales, como su usuario y número de whatsapp.



La madre de la menor interpuso la denuncia que llevó a la detención de Valverde y al allanamiento de su vivienda, donde se incautaron equipos tecnológicos que serán analizados.

Valverde podría enfrentar una condena de 6 a 9 años de prisión por los delitos de pornografía infantil y contra la indemnidad y libertad sexual.

Dueño de chatarrería y sus dos trabajadores fueron asesinados por extranjero, su hermano y cómplices, para robar material en cobre valorizado en 100 mil soles. Así denuncian deudos de las víctimas

Venezolano asesina a tres a combazos

Un espeluznante triple crimen. El dueño de un taller de chatarra y dos de sus trabajadores fueron asesinados, presuntamente por dos exempleados del negocio de nacionalidad venezolana.

Las víctimas fueron asesinadas con golpes de una comba en la cabeza y diferentes partes del cuerpo con la intención de robar cobre por un valor de 100 mil soles.

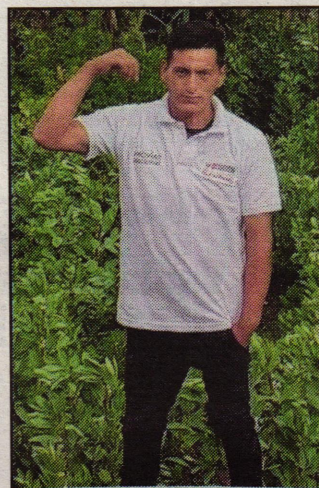
El hecho ocurrió en el local ubicado en el asentamiento humano Los Jazmines de Cajamarquilla, manzana D, lote 13, en Huachipa, distrito Lurigancho Chosica.

Las víctimas fueron identificadas como Wilson Ortiz Fernández, dueño del negocio; y sus empleados David Gutiérrez Arcibia y Ángel Huamán Huanay.

Según la Policía fueron encontrados atados de pies y manos en diferentes partes del local. Uno



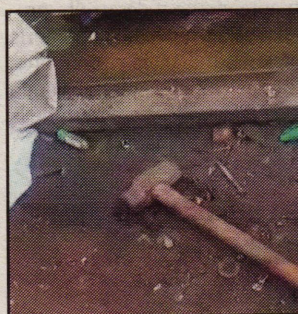
Wilson Ortiz Fernández, dueño del negocio



Ángel Huamán Huanay

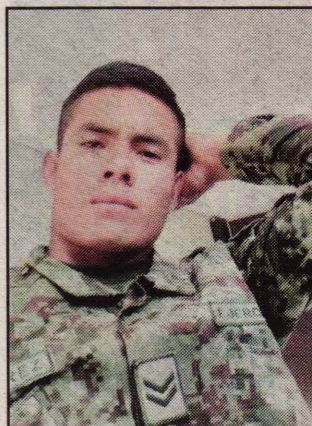
de ellos fue hallado en el baño del recinto y los otros dos en el patio. En el lugar se encontró una comba con restos de sangre, que fue utilizado para cometer el triple crimen.

Aunque la secuencia de los hechos no está comprobada se presume que los atacantes habrían ingresado al local y ultimaron primero al vigilante David Gutié-



rez. Luego, en el interior, esperaron a Wilson Ortiz, quien fue la segunda víctima. Finalmente, esperaron la llegada de Ángel Huamán para iniciar la otra parte del plan. Los criminales sabían bien la rutina y el movimiento de sus víctimas.

Una vez, asesinados quienes podían reconocerlos, cogieron el camión de la empresa y llegaron hasta el domicilio de Ortiz ubicado a pocas cuadras del taller. Allí cargaron el vehículo con el cobre que tenía guardado. Se presume que vendieron el material valorizado en unos 100 mil soles, según familiares. El vehículo fue abandonado por los alrededores.



David Gutiérrez Arcibia

PRINCIPAL SOSPECHOSO

En sus declaraciones a la Policía, la familia de Ortiz Fernández acusó a un ex trabajador del lugar, de nacionalidad venezolana, identificado como Gabriel Alexander Lima Reyes, y a su hermano. Este hace tres días había sido despedido del almacén de reciclaje, presuntamente por robo de material.

"Ya sabemos quiénes han sido, son dos extrabajadores venezolanos que fueron despedidos el pasado lunes 3 de junio. Aquí no hay cámaras, pero a esos desgraciados ya los habían visto que estaban dando vueltas en carros", mencionó Gonzalo Ortiz, tío de Wilson.

"Este crimen ha sido planificado para robarse dinero y llevarse los bienes de mayor valor que almacenaban. Cuando llegó el día, ellos asesinaron a cada uno de los trabajadores que se hacía presente. Esto se dio de una forma cruel, a combazos", manifestó el Nilton Tolentino, abogado de la familia Ortiz.

Se sabe que el principal sospechoso abandonó la habitación que alquilaba y que la geolocalización de su celular indicaba el terminal de Plaza Norte como uno de sus últimos paraderos.



'Nene' cayó luego de cometer un asalto en el Callao

Chapan a asesino de expareja adolescente

El principal sospechoso de la muerte de su expareja, una adolescente de 16 años, fue detenido luego de cometer un asalto a mano armada en el óvalo La Perla, en el Callao.

Se trata de Daniel Alexander Eduardo Barraza Vargas (21) (a) "Nene" y su cómplice Rayner Henrich Melgar Alvarado (41) "Viejo", integrantes de la banda 'Los Feroces de Bellavista'.

La captura se produjo luego que un transeúnte denunciara el hecho. Los agentes iniciaron la cacería y dieron con los maleantes quienes se desplazaban en auto negro. En su poder se encontró una pistola Browning Court, con

ocho municiones.

Tras su captura, la Policía determinó que 'Nene' contaba con una orden de detención preliminar por la muerte de una adolescente de 16 años con quien mantenía una relación sentimental. El feminicidio ocurrió el último 7 de febrero. El cuerpo de la menor de iniciales Y.F.I., fue envuelto en una colcha y lanzado desde el tercer piso de una casa hacia una vivienda abandonada, en la calle Tercera de la zona de Chacarita, en el Callao.

El detenido cuenta con varias denuncias por diversos delitos y habría estado internado en el penal de Sarita Colonia por robo agravado el 2023.

Profesores lo encontraron dormido en una de las aulas

Entra a robar a colegio y se queda dormido

Un presunto entró a robar a un colegio de educación inicial y se quedó dormido en el interior del plantel. El inusual hecho ocurrió en una institución educativa del distrito 26 de octubre, en la región Piura.

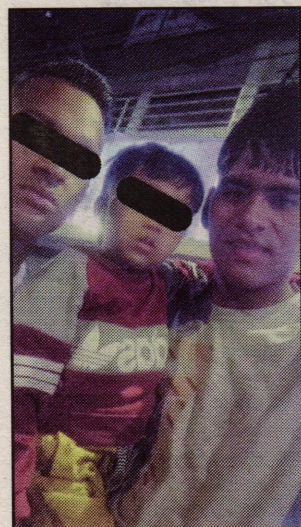
Según se informó, el sujeto, quien tenía un cuchillo en su poder, ingresó al centro educativo número 024 del asentamiento humano Consuelo de Velasco con intenciones de robar, pero se quedó dormido en una esquina de una de las aulas prefabricadas.

Las maestras, al percatarse de su presencia, alertaron de inmediato a los agentes del Serenazgo y a la Policía, quienes llegaron rápidamente al lugar.



Los agentes despertaron al hombre, quien fue detenido y trasladado a la comisaría del sector. Durante el procedimiento, los agentes hallaron un cuchillo al lado del detenido.

La directora del colegio, Liliana Gutiérrez, informó que la institución ha sufrido tres robos en menos de dos semanas debido a la falta de seguridad nocturna.



Principal sospechoso, Gabriel Alexander Lima Reyes

Te enseñamos cómo hacerlo y cuáles son las aplicaciones móviles que debes usar para ganar más plata

Tu celular ayuda a vender monedas y billetes antiguos

En esta edición les presentamos apps o aplicaciones móviles, las cuales pueden descargar en su celular, que les ayudan a saber cuánto valen sus monedas o billetes antiguos, lo cual permitirá, al saber dicha información, poder venderlas al mejor precio no solo en lugares físicos sino también a través de las redes sociales, que además se han convertido en sitios para comercializar sus colecciones:

MAKTUN

Es una nueva aplicación gratuita que sirve tanto para principiantes como para coleccionistas experimentados.



Esta app reconoce tu dinero a través de la toma de foto de una moneda/billete de ambos lados, con ayuda de su catálogo, que contiene información detallada

sobre 300 mil monedas y 120 mil tipos de billetes, te arroja información como:

País
Denominación

Años de emisión
Número de catálogo
Circulación
Peso
Tamaño y otros parámetros

de los catálogos.

Para instalar la aplicación, debes ir a Google Play, para Android; AppStore, para iPhone, iPad; Huawei AppGallery.

COINSNAP

Es una aplicación móvil que utiliza tecnología de reconocimiento de imágenes impulsada por inteligencia artificial (AI) para identificar con precisión cualquier moneda en segundos, a través de la foto que tomes.

¡El proceso de identificación es simple!, refiere la descripción de esta app. Todo lo que tiene que hacer es tomar una foto rápida de la moneda (o cargarla desde el almacenamiento de su teléfono).

Luego, recorta tu foto con herramientas de edición simples para maximizar la claridad y la precisión.

A partir de ahí, CoinSnap comparará su moneda con la información de la extensa base de datos.



La información que arroja incluye el país de origen, el año de emisión del coleccionable y mucho más.

Cabe destacar que hay una gran variedad de monedas y billetes de colección que tienen una gran demanda en el mundo de la numismática. De hecho, existen coleccionistas que están detrás de estas piezas únicas que circulan en el mercado y que tienen diferente valor de acuerdo a sus características. Y es que hay varias piezas que, debido a un error, de impresión, acuñación, color o de otro tipo, se convierten en joyas para los ojos de los coleccionistas.

¡EXCLUSIVO!

Sepan las fechas exactas de sus pagos del mes de junio

Jubilados: a cobrar antes (19990) y después (20530) del Día del Padre

Los jubilados del Decreto Ley N° 19990 recibirán sus pensiones del mes de junio, mediante la modalidad "Abono en cuenta de ahorro", de acuerdo al cronograma aprobado por la Resolución Viceministerial N° 005-2023-EF/11.01, en las siguientes fechas, antes de la celebración por el Día del Padre que se realizará el próximo 16 de junio:

- Lunes 10 de junio: los pensionistas con apellidos paternos de A a C.
- Martes 11 de junio: los pensionistas con apellidos paternos de D a L.
- Miércoles 12 de junio: los pensionistas con apellidos paternos de M a Q.



- Jueves 13 de junio: los pensionistas con apellidos paternos de R a Z.

LEY 20530

Mientras que a la gran mayoría de los pensionistas de la Ley

20530 se les pagará después de la celebración por el Día del Padre:

Viernes 14 de junio: los pensionistas que pertenecen a la Presidencia del Consejo de Ministros, al Poder Judicial, Mi-

nisterio de Justicia, Ministerio de Relaciones Exteriores, Ministerio de Economía y Finanzas, Universidades Públicas, Contraloría General de la República, Defensoría del Pueblo, Junta Nacional de Justicia, Ministerio Público, Tribunal Constitucional, Congreso de la República, Jurado Nacional de Elecciones, Oficina Nacional de Procesos Electorales, Registro Nacional de identificación y Estado Civil y Gobiernos Regionales: Unidades Ejecutoras de

Agricultura.

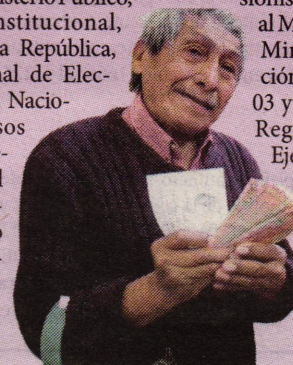
Lunes 17 de junio: los pensionistas que pertenecen al Ministerio de Educación: UGEL 01, 03 y 07.

Martes 18 de junio: los pensionistas que pertenecen al Ministerio de Cultura, Ministerio de Educación: excepto UGEL 01, 03 y 07; y los Gobiernos Regionales: Unidades Ejecutoras de Educación.

Miércoles 19 de junio: los pensionistas que pertenecen al Ministerio del Ambiente, Ministerio

de Salud, Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo, Ministerio de Desarrollo Agrario y Riego, Ministerio de Energía y Minas, Ministerio de Defensa, Ministerio de Comercio Exterior y Turismo, Ministerio de Transportes y Comunicaciones, Ministerio de Vivienda Construcción y Saneamiento, Ministerio de la Producción, Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables, Ministerio Desarrollo e Inclusión Social; y los Gobiernos Regionales: Todas las Unidades Ejecutoras, excepto las de Educación y Agricultura.

Jueves 20 de junio: los pensionistas que pertenecen al Ministerio del Interior.



HOY SEGUNDA Y ÚLTIMA PARTE DEL
MODELO DE CONTRATO DE ALQUILER

Bien redactado para dar protección legal a los propietarios e inquilinos

Modelo junio 2024 de contrato de alquiler de un stand comercial

Un contrato de arrendamiento sólido le brinda la protección legal necesaria, garantiza que los términos y condiciones sean favorables y ayuda a fomentar una relación positiva entre propietario e inquilino. Un contrato de arrendamiento bien redactado sirve como protección legal para ambas partes involucradas. Describe claramente los derechos y responsabilidades del propietario y del inquilino, lo que reduce la probabilidad de malentendidos o disputas.

DÉCIMO SEGUNDA: Las partes señalan que está expresamente convenido que LA ARRENDATARIA es la persona que está obligada al pago del consumo. El incumplimiento de estas obligaciones son de su exclusiva responsabilidad, así como de las multas y cualquier otra obligación que sea de su cargo por el uso del Stand comercial que recibe en alquiler.

DÉCIMO TERCERA: LA ARRENDATARIA se obliga a devolver el bien arrendado en la fecha de vencimiento del plazo estipulado en la cláusula tercera de este contrato. Para el caso de mudanza clandestina y/o desocupación no comunicada a LA ARRENDADORA, el mismo, previa constatación policial, tomará posesión del Stand comercial antes arrendado, y no será responsable por el deterioro, destrucción, pérdida o sustracción de los bienes y/o valores de cualquier especie que LA ARRENDATARIA o terceros, aleguen que se encontraban al interior del Stand alquilado, antes de la toma de posesión del mismo, por parte de LA ARRENDADORA.

CLÁUSULA DE GARANTÍA:

DÉCIMO CUARTA: LA ARRENDATARIA entrega a LA ARRENDADORA en calidad de garantía la suma de S/..... (..... Soles con 00/100 céntimos), a la firma del presente contrato, la misma que le será devuelta a LA ARRENDATARIA, al término del presente contrato, luego de haber cancelado toda obligación pendiente de pago y de haber hecho entrega del Stand alquilado a LA ARRENDADORA en las mismas condiciones en que lo recibió y siempre que se haya cumplido todas y cada una de las Cláusulas del presente contrato. La garantía dejada no podrá ser utilizada como pago de la renta mensual de alquiler dejadas de pagar, y no generará interés alguno para las partes.

DÉCIMO QUINTA: LA ARRENDATARIA no podrá introducir mejoras ni modificaciones en el Stand alquilado sin el consentimiento de LA ARRENDADORA las mejoras introducidas sean cual fuere la necesidad de LA ARRENDATARIA, deberán contar con el permiso escrito del Consejo Directivo de la galería, sin derecho a ser reembolsado o indemnizado por ese concepto. Queda expresamente convenido que LA ARRENDADORA y los directivos de la galería, puedan realizar inspecciones en el local alquilado por sí mismos o por intermedio de otra persona autorizada en las veces que sea necesario realizarlo y sin previo aviso.

CLÁUSULA RESOLUTORIA EXPRESA:

DÉCIMO SEXTA: El incumplimiento de la obligación establecida en las cláusulas: Segunda, Tercera, Cuarta, Novena, Décimo Primera y Décimo Segunda, constituirá causal de resolución del presente contrato, al amparo de lo señalado en el artículo 1430°, del Código Civil vigente. En consecuencia, la resolución se producirá, de pleno derecho, cuando hayan pasado 48 (Cuarenta y ocho) horas del incumplimiento aquí pactado, por lo que LA ARRENDADORA interpondrá Demanda vía Arbitral en contra de LA ARRENDATARIA, haciéndole conocer que quiere valerse de esta cláusula, para lo cual una vez notificada de la demanda, LA ARRENDATARIA tendrá un plazo no mayor de 72 (Setenta y dos) horas, contados a partir de la entrega de la notificación de la demanda, para la desocupación y entrega formal del Stand comercial materia del presente contrato; adicionalmente, las partes contratantes convienen que, en cuanto a lo que no esté estipulado en el presente contrato, rigen las normas establecidas para los contratos de arrendamiento contenidos en los artículos 1666° al 1712°, del Código Civil vigente, que las partes declaran conocer.

CONVENIO ARBITRAL:

DÉCIMO SÉPTIMA: Para efectos de cualquier litigio, pleito, conflicto, controversia, interpretación, duda, discrepancia y/o reclamación resultante, que se genere con motivo de la celebración, validez y ejecución de este contrato, las partes renuncian a los fueros de su jurisdicción y PACTAN CONVENIO ARBITRAL, eligiendo al CENTRO DE ARBITRAJE POPULAR, denominado "ARBITRA PERÚ" del MINISTERIO DE JUSTICIA, a cuya jurisdicción, administración, competencia territorial y Reglamento de Procedimientos Arbitrales se someten las partes, concediéndosele también facultades de ejecución; declarando que el arbitraje privado, será de derecho, con

Árbitro único, el cual tendrá facultades de ejecución del Laudo y de posibles Medidas Cautelares, o preventivas que pudieran dictarse, los honorarios, gastos, costas y costos del Arbitraje, serán asumidos por la parte que resulte vencida, señalando que el Laudo resultante que se emita, será final, definitivo, obligatorio e inapelable para ambas partes, sin perjuicio al derecho que las partes tienen de interponer Recurso de Anulación de Laudo Arbitral, conforme a lo establecido en el Decreto Legislativo N° 1071, Ley de Arbitraje y su Reglamento; y para el caso de su ejecución y/o continuación de ejecución, o anulación del Laudo Arbitral, las partes se someten a la competencia territorial de los jueces y tribunales del distrito Judicial de, renunciando a los fueros de sus respectivos domicilios.

CLÁUSULA DE ALLANAMIENTO A FUTURO:

DÉCIMO OCTAVA: De conformidad con lo señalado en el Artículo 5° de la Ley N° 30201, Ley que crea el Registro de Deudores Judiciales Morosos, que modifica el Artículo 594° del Código Procesal Civil vigente, LA ARRENDATARIA se allana desde ya a la demanda y ejecución arbitral y a su continuación en vías de ejecución judicial para desocupar el Stand Comercial, materia del presente contrato por las causales de vencimiento y/o Resolución de Contrato de Arrendamiento o cualquiera de las causales aquí señaladas y concordantes con lo indicado en el Artículo 1697°, del Código Civil vigente, aplicándose esta cláusula, según lo establecido en el Artículo 330°, y siguientes del Código Procesal Civil vigente. Las partes señalan que es facultad potestativa de LA ARRENDADORA que esta pretensión pueda ser ejecutada mediante arbitraje o vía judicial, según sea o no necesario el uso de la fuerza pública. Siendo también aplicable en caso de haberse concluido el plazo del presente contrato, debiendo la misma desocupar y restituir inmediatamente el local alquilado a favor de LA ARRENDADORA conforme a los términos de mencionado.

CLÁUSULA DE SOMETIMIENTO EXPRESO A LA LEY 30933

DÉCIMO NOVENA: En caso de encontrarse dentro de las causales LA ARRENDADORA y LA ARRENDATARIA de manera expresa e inequívoca se someten a la competencia Notarial de conformidad a la Ley N° 30933 a efecto de que el Notario constate las causales de vencimiento del plazo del contrato o la resolución por falta de pago de la renta; y posteriormente el Juez de Paz Letrado ordene la ejecución del desalojo.

DOMICILIO:

VIGÉSIMA: Para la validez de todas las comunicaciones a las partes, con motivo de la ejecución del presente contrato, ambas partes, señalan como sus respectivos domicilios, los indicados en la introducción del presente contrato; adicionalmente, LA ARRENDATARIA señala como válido la dirección del Stand Comercial, que está arrendando, así se haya mudado o cerrado por ejecución del presente contrato. El cambio de domicilio de cualquiera de las partes, surtirá efecto, desde la fecha de comunicación de dicho cambio a la otra parte, por escrito y solo por conducto notarial.

En señal de conformidad y aceptación, después de leerse Cláusula por Cláusula del presente contrato, los contratantes firman.

..... de del 202.....

LA ARRENDATARIA
DNI N°

LA ARRENDADORA
DNI N°

Comer fruta es una de las bases de una dieta sana. Cualquier fruta tiene nutrientes que nos ayudan a tener una mejor salud en general, pero ¿y si además fueran antiinflamatorias? Expertos de la Universidad de Harvard han elaborado un listado con las frutas más recomendables frente a la inflamación.

Según los expertos, es importante, además, seguir una serie de consejos que nos ayudarán a sentirnos mejor y a estar menos inflamados.

El primero de ellos es, además de la alimentación sana y equilibrada, seleccionando e incluyendo siempre aquellos alimentos que tienen un efecto antiinflamatorio natural, mantenerse activo. El ejercicio aeróbico reduce los niveles de inflamación, pero también los ejercicios de fuerza.

Otro consejo de los expertos de la universidad es controlar el peso, para lo que es fundamental, entre otras cosas, eliminar o reducir el consumo de azúcar de la dieta.

Dormir más y mejor es otra de las recomendaciones de Harvard. El sueño inadecuado quita energía y proactividad, pero también eleva la inflamación. Dejar

Además, su consumo puede ayudar a prevenir otras enfermedades

¿Inflamación? Expertos de Harvard recomiendan 5 frutas



* **Manzanas.** Un estudio de casi 35 mil mujeres evidenció que el consumo de esta fruta, junto con las peras, estaba relacionado con un menor riesgo de muerte por enfermedad cardíaca. Los componentes estrella de las manzanas (fibra, vitamina C, pectina y polifenoles) se han asociado, principalmente en estudios con animales, con efectos antiinflamatorios y un aumento de microbios beneficiosos en el intestino.

* **Cerezas.** Contienen fibra, vitamina C, potasio y una variedad de fitoquímicos asociados con sus colores. Algunos estudios sugieren que "las cerezas pueden reducir el dolor y las molestias después del ejercicio, así como un riesgo reducido de ataques de gota. Los altos niveles de compuestos fenólicos en las cerezas, que se han rela-

cionado con una reducción de la inflamación, pueden estar detrás de esos beneficios".

* **Frutas ácidas.** Las naranjas, los pomelos, los limones y las limas son ricos en vitamina C, pero también contienen fibra, potasio, calcio, vitamina B, cobre y fitoquímicos antiinflamatorios como flavonoides y carotenoides. Aunque, como apuntan los expertos, "hay poca investigación en humanos sobre los cítricos, los nutrientes que se encuentran en los cítricos se han asociado con efectos protectores del corazón".

* **Granadas.** Contienen grandes cantidades de vitaminas C y K, potasio, fibra y potentes fitoquímicos como antocianina y resveratrol. Estos nutrientes pueden estar detrás de los sus beneficios.

* **Uvas.** Estas succulentas frutas están repletas de fibra, vitaminas C y K y potentes fitoquímicos que son antiinflamatorios.



de fumar es otro de los factores clave ya que hacer. Este hábito también es perjudicial para el organismo y es proinflamatorio.

Por último, los expertos señalan el estrés como otro de los factores que influyen en la inflamación. "Este puede provocar el desarrollo de la inflamación y, además, desencadenar brotes de problemas como artritis reuma-

toide, enfermedades cardiovasculares, depresión y enfermedad inflamatoria intestinal", señalan los expertos de Harvard.

FRUTAS ANTIINFLAMATORIAS

Frutos rojos o silvestres. Aquí entrarían desde las fresas y moras hasta arándanos, estas frutas son particularmente potentes en actividad antioxidante y anti-

inflamatoria. Junto con la fibra y la vitamina C, las bayas "poseen fitoquímicos pigmentos vegetales, como las antocianinas y el ácido elágico, que pueden estar detrás de sus beneficios para la salud". Los estudios han relacionado su consumo "con menores riesgos de enfermedades cardíacas, enfermedad de Alzheimer y diabetes".

Una de las preocupaciones de las mujeres cuando llegan a esa etapa es el aumento de peso

Menopausia: las claves para no engordar

La menopausia es una etapa en la vida de la mujer en la que sufre muchos cambios tanto físicos como psicológicos. Como explica Barbara Munar, dietista especializada en menopausia y autora del libro *Reinas sin reglas*, "la menopausia realmente solo dura un día, es el primer día de nuestro último periodo, pero generalmente los profesionales utilizamos como sinónimo la palabra menopausia y climático para referirnos a esta etapa más larga de 25 años".



Aunque no es lo habitual, hay mujeres que no sufren o notan los síntomas de este periodo. "Lo único que notan es que dejan de menstruar, pero no tienen sofocos y su energía,

vitalidad, estado anímico no se ven afectados".

Uno de los temores de muchas mujeres cuando llegan a esta etapa de la vida es el aumento de peso. Según explica la nutricionista, "es cierto que con el cambio hormonal y el paso de los años, el metabolismo puede ralentizarse" pero "cambiando la alimentación (solo un poco) y haciendo actividad física, podemos activar el metabolismo y mejorar la composición corporal".

En la menopausia la mujer

experimenta ciertos cambios que pueden hacer que aumente de peso, en la perimenopausia los niveles de progesterona tienden a descender, lo que se compensa con un mayor predominio de estrógenos que disminuyen durante la menopausia.

¿QUÉ HAY QUE COMER?

En cuanto a los alimentos que hay que comer durante la menopausia, Munar recuerda que "no hay unos alimentos mejores que otros ya que la clave está en llevar una alimentación

antiinflamatoria".

En primer lugar, "preocupándonos más por la calidad de los alimentos que por las calorías que ingerimos. La mayoría de las pacientes cuando llegan a la consulta están comiendo muy por debajo de sus necesidades nutricionales lo que favorece un enlentecimiento del metabolismo y un aumento de grasa".

En segundo lugar, hay que comer mucha más fruta y verdura.

Otro consejo es perder el

miedo a las grasas. Las grasas "son necesarias por su protección cardiovascular y por que nos ayudan a sintetizar hormonas".

También hay que "aumentar el consumo de proteínas que nos aportan mucha saciedad y cambiar los cereales refinados por integrales para aportarnos más fibra". Esto "nos ayuda a mejorar la microbiota intestinal que está relacionada con menores marcadores inflamatorios y por tanto con menos síntomas como los sofocos".

"Salud Para Todos" les entrega todos los días 10 recetas o tratamientos para curarse de todo



125. Orégano para bajar la tensión alta

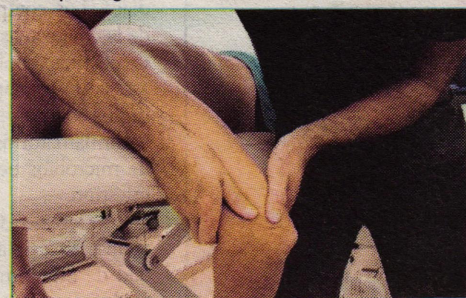
Resulta interesante que pueda ser un condimento para reducir el consumo de sal. Esto es algo con lo que los hipertensos tienen dificultades, ya que si están acostumbrados al sabor salado son reticentes a quitar este ingrediente. Se puede preparar una infusión natural con orégano para bajar la tensión arterial si se coloca una cucharadita de la sustancia en agua hirviendo. Tras 15 minutos de reposo está lista para ingerir.



126. Kion para el lumbago

El jengibre es conocido por sus propiedades antiinflamatorias, lo que le hace tener efectos positivos para combatir el dolor lumbar. Se puede emplear en los dolores de lumbago a modo de infusión o cataplasma. En infusión se usa una proporción de dos cucharadas en medio litro de agua. Puedes beberla o empapar una gasa en la mezcla, aplicándola en la zona dolorida.

Además, es útil por su efecto relajante, antiinflamatorio y analgésico.



127. Masaies con aceite de romero para la tendinitis

Además de ser un potente antiinflamatorio, el romero actúa también como antirreumático, antiséptico y cardiotónico.

Se puede hacer un tónico con 25 gramos de romero mezclados con 250 centímetros cúbicos de alcohol etílico. Echaremos todo en una botella oscura y de cierre hermético. Dejamos reposar por una semana. Luego, colar el líquido. El resultado es un excelente tónico con el que dar masajes en la zona afectada.

128. Enjuague bucal de menta, anís y romero



Para hacerlo se necesita un puñado de hojas de menta, otro de hojas de romero, una cucharada de semillas de anís con una cucharada, y agua.

En un recipiente, añade 3 tazas de agua, ponlas a fuego. Antes de que el agua empiece a hervir echa la menta y el anís. Deja el romero para añadirlo al final.

Cuando hierva el agua, apaga el fuego, agregar el romero, y dejar reposar durante unos 10 minutos. Puedes guardarlo en la nevera y utilizarla durante una semana.

Al ser un enjuague natural, puedes utilizarlo siempre al cepillarte sin miedo a dañar el esmalte de los dientes.

129. Para la tos: pimienta negra, clavo dulce y jengibre

Con este remedio te olvidarás de la tos en pocos días.

Ingredientes: 1 raíz de kion, 3 granos de pimienta negra

entera, 1 taza de agua, 1 cucharadita de clavos de olor, jugo de 1 limón

Preparación: Triturar o moler los granos de pimienta. Luego, en una olla, hierve el clavo y el kion con una taza de agua. Déjalo al fuego por unos minutos.

Luego, agrega la pimienta negra a la mezcla. Apaga el fuego y, por último, agrégale el jugo de limón.

Toma la preparación una o dos veces al día hasta que desaparezca la tos.

Preparación: Triturar o moler los granos de pimienta. Luego, en una olla, hierve el clavo y el kion con una taza de agua. Déjalo al fuego por unos minutos.

Luego, agrega la pimienta negra a la mezcla. Apaga el fuego y, por último, agrégale el jugo de limón.

Toma la preparación una o dos veces al día hasta que desaparezca la tos.

Preparación: Triturar o moler los granos de pimienta. Luego, en una olla, hierve el clavo y el kion con una taza de agua. Déjalo al fuego por unos minutos.

Luego, agrega la pimienta negra a la mezcla. Apaga el fuego y, por último, agrégale el jugo de limón.

Toma la preparación una o dos veces al día hasta que desaparezca la tos.

Preparación: Triturar o moler los granos de pimienta. Luego, en una olla, hierve el clavo y el kion con una taza de agua. Déjalo al fuego por unos minutos.

Luego, agrega la pimienta negra a la mezcla. Apaga el fuego y, por último, agrégale el jugo de limón.

Toma la preparación una o dos veces al día hasta que desaparezca la tos.

Preparación: Triturar o moler los granos de pimienta. Luego, en una olla, hierve el clavo y el kion con una taza de agua. Déjalo al fuego por unos minutos.

Luego, agrega la pimienta negra a la mezcla. Apaga el fuego y, por último, agrégale el jugo de limón.

Toma la preparación una o dos veces al día hasta que desaparezca la tos.

Preparación: Triturar o moler los granos de pimienta. Luego, en una olla, hierve el clavo y el kion con una taza de agua. Déjalo al fuego por unos minutos.

Luego, agrega la pimienta negra a la mezcla. Apaga el fuego y, por último, agrégale el jugo de limón.

Toma la preparación una o dos veces al día hasta que desaparezca la tos.

Preparación: Triturar o moler los granos de pimienta. Luego, en una olla, hierve el clavo y el kion con una taza de agua. Déjalo al fuego por unos minutos.

Luego, agrega la pimienta negra a la mezcla. Apaga el fuego y, por último, agrégale el jugo de limón.

Toma la preparación una o dos veces al día hasta que desaparezca la tos.

Preparación: Triturar o moler los granos de pimienta. Luego, en una olla, hierve el clavo y el kion con una taza de agua. Déjalo al fuego por unos minutos.

Luego, agrega la pimienta negra a la mezcla. Apaga el fuego y, por último, agrégale el jugo de limón.

Toma la preparación una o dos veces al día hasta que desaparezca la tos.

Preparación: Triturar o moler los granos de pimienta. Luego, en una olla, hierve el clavo y el kion con una taza de agua. Déjalo al fuego por unos minutos.

Luego, agrega la pimienta negra a la mezcla. Apaga el fuego y, por último, agrégale el jugo de limón.

Toma la preparación una o dos veces al día hasta que desaparezca la tos.

Preparación: Triturar o moler los granos de pimienta. Luego, en una olla, hierve el clavo y el kion con una taza de agua. Déjalo al fuego por unos minutos.

Luego, agrega la pimienta negra a la mezcla. Apaga el fuego y, por último, agrégale el jugo de limón.

Toma la preparación una o dos veces al día hasta que desaparezca la tos.

Colección "100 jugos curativos de Dios"

Todos los días solo recetas saludables

33

JUGO PARA LOS CÁLCULOS RENALES (SÁBILA Y TORONJA)

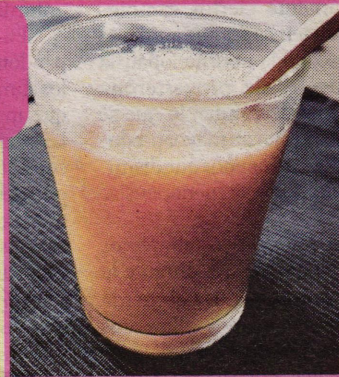
Ingredientes:

- 1/2 penca de sábila (mediana)
- 1 1/2 vasos de jugo de toronja
- Miel al gusto

Preparación:

Extraer el gel que se en-

cuentra dentro de la penca de la sábila. Lavar, cortar por la mitad y extraer el jugo de la toronja. Poner dicho jugo en la licuadora junto con el gel. Licuar por unos instantes, servir y endulzar con la miel.



34

JUGO PARA MEJORAR LA VISTA (ESPINACAS Y BRÓCOLI)

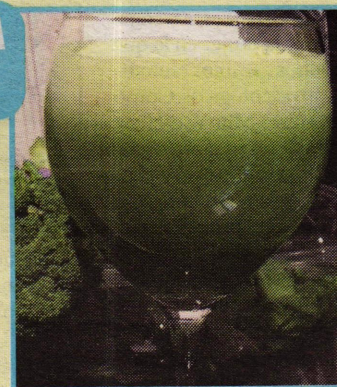
Ingredientes:

- 5 brócolis
- 2 espinacas
- Medio nabo
- 1 vaso de agua hervida

Preparación:

Este jugo es considerado un poderoso remedio casero para la miopía y

mejorar la vista borrosa. Primero hay que lavar muy bien cada uno de los ingredientes. Luego agregar a la licuadora los brócolis y el nabo. Después agregar las espinacas y de poco en poco el vaso de agua hervida. Y listo.



Colección de invierno para las fans y admiradoras del tejido

Curso de tejido a crochet: Hoy abrigo poncho con bufanda

La información que aparece en esta página le pertenece al sitio web <https://tejido-gratis.com/>

Talla: M-XXL

Material:

Hilo: 1300 g (50% acrílico, 50% lana; largo 200 m/100 g). Un par de agujas del n° 3 y uno del n° 3,5 así como 8 botones de madera de 25 mm de diámetro.

P. jersey rev.: v. de ida p. rev., v. de retorno p. der.

P. principal:

Trabajar según el esquema. Se han dibujado sólo las v. de ida.

En las v. de retorno tejer los p. como se presenten.

P. elástico: 2 p. der., 2 p. rev., alternativamente.

Prueba del punto: 18 p. y 25 v. = 10 x 10 cm.

Trabajar el poncho de arriba abajo en piezas separadas.

Espalda:

Montar con ag. del n° 3,5 77 p. y tejer como sigue: 10 p. a p. jersey rev., 26 p. a p. principal, 5 p. a p. jersey rev., 26 p. a p. principal, 10 p. a p. jersey rev.

Tejer hasta el fin en cada 2ª v. 3 p. del p. central, trabajándolos en la sgte v. como aparecen.

Después de 60 v. tejer a 4 p. desde el p. principal y en vez del p. jersey rev. 26 p. más a p. principal.

Trabajar así 60 v. más y volver a tejer a 4 p. desde el p. principal y en vez del p. jersey rev. 26 p. a p. principal.

Tejer así 40 v. más.

Después trabajar 8 v. a p. bobo, cerrar todos los puntos.

Delantero:

El delantero consiste en 2 delanteras, cada una de las cuales se trabaja igual que media espalda. Aumentar por el lado de la cenefa 1 p. en cada 2ª v.

Mangas:

Montar con ag. del n° 3,5 66 p. y tejer como sigue: 20 p. a p. jersey rev., 26 p. a p. principal, 20 p. a p. jersey rev.

A 58 cm desde el inicio cambiar a las ag. del n° 3 y tejer 7 cm a p. elástico, cerrar los p.



Bufanda:

Montar 38 p. con agujas del n° 3 y tejer 140 cm a p. elástico. Cerrar los p.

Montaje:

Empezando desde arriba, cerrar las costuras raglán de 32 cm de largo.

Cerrar después las costuras laterales y de mangas.

Para la cenefa doble remontar del escote del lado rev. con ag. del n° 3 los 100 p. y tejer como sigue:

1ª, 3ª, 7ª y 9ª v.: p. rev.

2ª, 4ª, 5ª, 6ª, 8ª y 10ª v.: p. der.

Coser la cenefa por la mitad hacia dentro.

¡Ojo!

El escote debe quedar bastante fruncido.

Remontar de los bordes verticales de las delanteras los 115 puntos y tejer la cenefa doble.

Para el cierre montar con ag. del n° 3 9 p. y tejer 230 v. a p. bobo.

Abrir en la cenefa derecha 8 ojales uniformemente repartidos.

Coser las cenefas en la cenefa doble.

A 10 cm desde los bordes de las delanteras coser la bufanda en el escote.

Esquema y patrón

Esquema



□ 1 p. der.

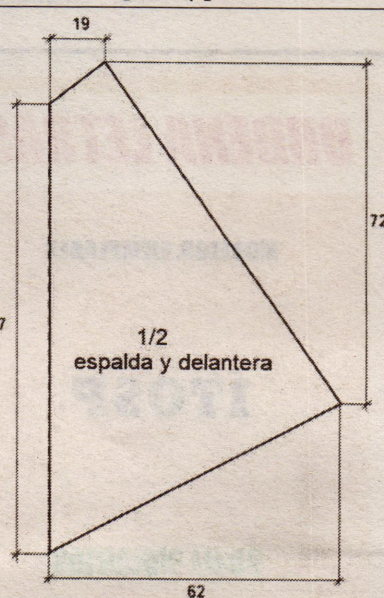
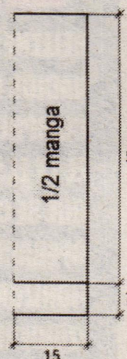
▣ 1 p. rev.

2 2 2

cruzar 4 p. a la der. del der.: poner 2 p. en una aguja auxiliar detrás de la labor, tejer 2 p. der., después los p. de la aguja auxiliar del der.

2 2 2

cruzar 4 p. a la izq. del der.: poner 2 p. en una aguja auxiliar delante de la labor, tejer 2 p. der., después los p. de la aguja auxiliar del der.



tejidogratis.com



Colección de tipos de puntos

Punto Hojas a dos aguas

Como tejer el Punto Hojas a dos aguas: n° de p. múltiplo de 18 + 1 + 2 p. de orilla.

Montar 21 p. (1 + 18 + 2 p. de orilla) y trabajar según el esquema.

Se han dibujado sólo las vueltas de ida.

En las vueltas de retorno tejer todos los puntos y hebras del revés.

Motivo = 18 p. de ancho.

Empezar con 1 p. de orilla y el p. anterior al motivo, repetir el motivo continuamente, terminar con 1 p. de orilla.

1ª y 7ª v.: p. de orilla, 1 p. der., * 4 p. der., tejer 3 p. juntos del derecho, 3 veces (1 hebra, 1 p. der.), 1 hebra, 1 surjete doble (= deslizar 1 p. del der., tejer 2 p. juntos del der. y montar el p. deslizado por encima), 5 p. der., repetir continuamente desde *, p. de orilla.

3ª y 9ª v.: p. de orilla, 1 p. der., * 2 p. der., tejer 3 p. juntos del derecho, 2 veces (1 p. der., 1 hebra), 3 p. der., 2 veces (1 hebra, 1 p. der.), 1 surjete doble, 3 p. der., repetir continuamente desde *, p. de orilla.

5ª y 11ª v.: p. de orilla, 1 p. der., * tejer 3 p. juntos del derecho, 1 p. der., 2 veces (1 p. der., 1 hebra), 5 p. der., 2 veces (1 hebra, 1 p. der.), 1 p. der., 1 surjete doble, 1 p. der., repetir continuamente desde *, p. de orilla.

desde *, p. de orilla.

13ª y 19ª v.: p. de orilla, 1 p. der., * 1 hebra, 1 p. der., 1 hebra, 1 surjete doble, 9 p. der., tejer 3 p. juntos del derecho, 2 veces (1 hebra, 1 p. der.), repetir continuamente desde *, p. de orilla.

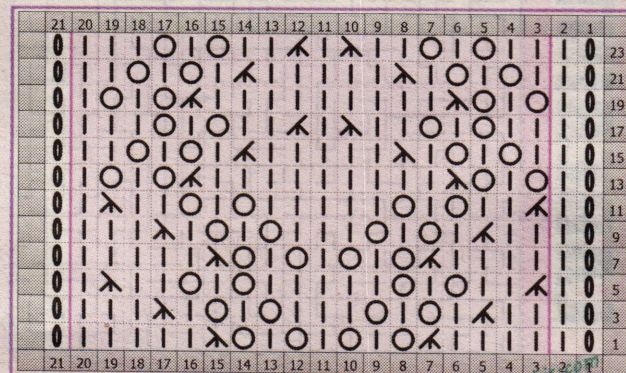
15ª y 21ª v.: p. de orilla, 1 p. der., * 2 veces (1 p. der., 1 hebra), 1 p. der., 1 surjete doble, 5 p. der., tejer 3 p. juntos del derecho, 1 p. der., 2 veces (1 hebra, 1 p. der.), 1 p. der., repetir continuamente desde *, p. de orilla.

17ª y 23ª v.: p. de orilla, 1 p. der., * 1 p. der., 2 veces (1 p. der., 1 hebra), 2 p. der., 1 surjete doble, 1 p. der., tejer 3 p. juntos del derecho, 2 p. der., 2 veces (1 hebra, 1 p. der.), 2 p. der., repetir continuamente desde *, p. de orilla.

Repetir a lo alto la 1ª- 24ª v. continuamente.

Video: <https://youtu.be/gYzrz74YrM>

0	punto de orilla
1	1 punto derecho
2	1 hebra
3	3 puntos juntos derecho
4	1 surjete doble: deslizar 1 p. del der., tejer 2 p. juntos del der. y montar el p. deslizado por encima



PUPILETRAS

FÍSICA CUÁNTICA

E M F M H S I N U Q O N E U T R I N O M
 E E O P I S T B E N O A E N S U T H I A
 D S T O T I N E N U O I R P O B N S G T
 I O O R B G E N O M T I Y E H L I N C P
 A N N U O R L T I E W R M M L I R O O A
 K S Q T M A E R R N E O O R R C P R T N
 I R P M B V C E A U L O E N E R T D I N
 A R A O P I T L B S T O I M O F U A E A
 O T S U N T R A H R P O G T T M U H L S
 C O D M Q O O Z N W E A O P M B D N K E
 N O S T N N N A R O T N A U C L H O P G
 N L U I P P T M N H D L O A T O G S E N
 F T R I U O W I S E D N N R F O A I E C
 Y P O S U E T E L E P O R T A C I O N I
 C N A O S N E N U B T N O U L G R C S L
 T O E P G W S T N P R U E A C T D N U R
 I E I S H O P O E I T S N A E P L R Z O
 T N I N H A E L T S D U I E A C K N T H
 F I S D O K L A N Y T I L O U E A N D B
 T E A F W I N O I C I S O P R E P U S O

BARIÓN
 BOSÓN
 CUANTO
 ELECTRÓN
 ENTRELAZAMIENTO
 ESPÍN
 FERMIÓN
 FOTÓN
 GLUON
 GRAVITÓN
 HADRÓN
 LEPTÓN
 MESÓN
 MUON
 NEUTRINO
 NEUTRÓN
 PION
 PROTÓN
 QUARK
 QUBIT
 SUPERPOSICIÓN
 TELEPORTACIÓN

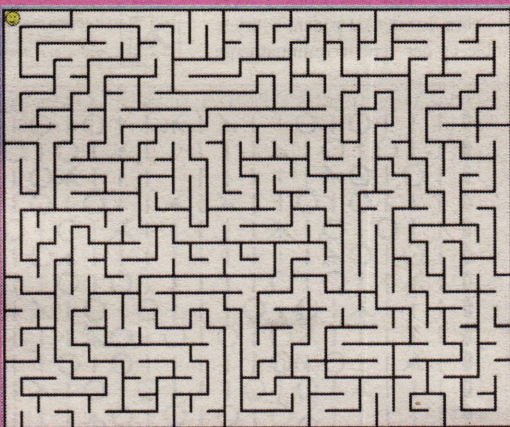
SUDOKU

	4				5	2	9
6			2	4		3	7
				7		4	
2				8			
3			1	7			4
4					2	6	9
			5	3			7
	3		7	6	4		
7							

		8		5	1	2	6
2	9						
5							
	4			7	6		8
		7	2		3		6
9	6					5	3
	3						1
4		1				5	
	2			1		4	9

ENCUENTRA LA SALIDA EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE

LABERINTO



ORDENA LETRAS

MODELOS, EJEMPLARES

ITOSP

SOLUCIÓN: TIPOS

LA PIZARRA

RELLENE LOS RECUADROS
 VACÍOS CON NÚMEROS
 COMPRENDIDOS ENTRE
 EL 1 Y EL 9, DE TAL FORMA
 QUE SE CUMPLAN LAS
 OPERACIONES ARITMÉTICAS
 HORIZONTALES, DE
 IZQUIERDA A DERECHA, Y
 VERTICALES, DE ARRIBA
 ABAJO.

3	+		-		=	2
	+		-		=	
	-		+		=	4
	-		+	/	=	
	x		+		=	9
=	=	=				
7		3		2		

Dina Volarte celebra dos meses de su silencio ante la prensa

“Siempre digo las mismas tonterías”

El actor cómico Carlos Álvarez no pierde tiempo y una vez más, enfundado en su personaje de Dina Volarte, se pronunció por la decisión que tomó la presidenta Dina Boluarte de no declarar ante la prensa desde hace dos meses.

“Ay no sé por qué la prensa quiere que hable, si siempre digo las mismas tonterías. Quieren que hable para hacerme caer en sus preguntas chistosas,

por eso los quiero lejos de mí”, sostuvo Dina Volarte que presentará su show ‘Dios es peruano’, este 14, 21 y 28 de junio en el Centro de Convenciones Bianca.

“Todo lo que uno debe soportar por ser presidenta, no quieren que vaya a la China a conocer a Pinchunli, me han contado que ese hombre me va a regalar un Rolex, ojalá que sea original que no se imitación china porque se lo devuelvo, se lo tiro en la cara. Antes era una simple mortal, ahora soy una pituca con Lucas. Antes decía Dios mío ilumíname, ahora digo ‘oh my Gucci’, acotó Volarte.



CHAMAN CHUNGA

Rituales: Retorno del ser AMADO(amarre)
Ceremonias Incas Recupera la Salud y Dinero
LIMPIAS C/ CUY - TAROT



<https://sanadorchunga.com/>
www.sanadorchunga.com

990 525 100

A.v Tupac Amaru km22 el Hondo, (Frente a la caseta serenazgo.. El Hondo)

Melissa Klug apelará fallo que la obliga a pagar billetón a Jefferson Farfán

“Su fin no será bueno”

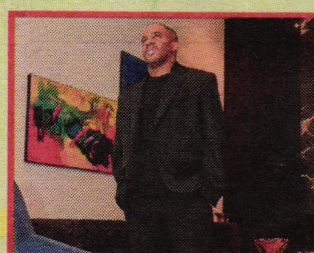
Melissa Klug procederá de manera legal, después de perder en primera instancia el juicio que le interpuso Jefferson Farfán por incumplir el acuerdo de confidencialidad que ambos firmaron en el 2016.

De acuerdo al Poder Judicial, Klug deberá pagarle al exseleccionado la suma de 300 mil dólares, alrededor de un millón de soles al exfutbolista de Alianza Lima.

“Tengo un excelente abogado que se encargará de apelar su primera instancia ‘ganada’”, dijo Klug a ‘América Hoy’, al ser consultada al respecto.

Después de conocerse el fallo judicial, la chalaca usó sus redes sociales para compartir un mensaje que estaría dirigido a su expareja.

“Hay gente que tú la vez bien ahora, pero su fin no será bueno.



La biblia dice: no tengas envidia del que hace maldad. Porque aunque tú lo ves verde ahora y lo ves muy bien, se va a secar y aquí lo que va a prevalecer es lo correcto”, se escucha en el audio.

NATURA VITAL

MEDICINA NATURAL ALTERNATIVA COMPLEMENTARIA

GRAN CAMPAÑA DE SALUD

RESONANCIA MAGNÉTICA
BIOCUÁNTICA
EVALUACIÓN GRATUITA
ASESORÍA NUTRICIONAL

INFORMES AL:
666 0828
939 088 818
AV. BOLIVIA 527
BREÑA

ESCUCHANOS POR RADIO SALUD Y VIDA
105.5 FM
660 AM

TRATAMOS TODO TIPO DE ENFERMEDADES

POTENCIA SEXUAL

EFFECTO INMEDIATO Y PROLONGADO

ERECCIÓN • GROSOR • DURACIÓN

- Para todas las edades
- Resultados definidos

! HOY MISMO !

ENTREGA GRATIS 100% NATURAL

01-7116369 906515949

Última Tecnología

AUDIFONOS Module Tech
El placer de escuchar

Digitales
Estéticos

DISFRUTA EL SONIDO DE LA VIDA EL CAMBIO ES POSIBLE

10% DESCUENTO
SURCO, LOS OLIVOS, LINGE

944620812

moduletech2@gmail.com
Audifonosmoduletech

Núñez Cell Miguel Alberto, POC: 10079309635

ANULÓ A BENZEMA EN LA CHAMPIONS

Dulanto es el nuevo refuerzo de la "U"

Regresa a su casa. Luego de ocho temporadas, el defensor central nacional Gustavo Dulanto se convierte en el nuevo jugador de Universitario de Deportes para el Torneo Clausura.

Recordemos que Dulanto el último jugador peruano que logró disputar la Champions League. Sucedió en la temporada 2021 cuando defendía las



sedas del Sheriff Tiraspol. Un 28 de septiembre de ese año, el Sherriff hizo historia al vencer 2-1 al Real Madrid en el Santiago Bernabéu por la fase de grupos de la Liga de Campeones. En ese cotejo, Dulanto fue titular y tuvo una destacada actuación anulando al entonces goleador merengue Karim Benzema.

CATRIEL CABELLOS NO SE VE FIJO EN ALIANZA

¿Te quedas o te vas?

El jugador argentino Catriel Cabellos no aseguró su permanencia en Alianza Lima esto debido a que deberá volver a Racing Club de Avellaneda, club del cual pertenece y llegó cedido en condición de préstamo sin opción de compra a tienda blanquiazul. Además, reconoció que desea regresar a la liga argentina "Obvio que tengo ganas



de volver, creo que para eso vine, para un momento volver a Racing con más experiencia y poder jugar de la mejor manera", apuntó para el portal argentino Data Racing.

"Yo estoy a préstamo sin opción de compra hasta fin de año. Obvio que se puede renegociar, pero lo que está pactado es eso", agregó.

SELECCIÓN ENFRENTA ESTA NOCHE (7:00 PM) A LA ALBIROJA EN EL ESTADIO MONUMENTAL

Perú se despide de su hinchada ante Paraguay

Esta noche (7:00 pm) la Selección Peruana tendrá su tercer amistoso de la era Jorge Fossati ante su similar del Paraguay, en cotejo a disputarse en el estadio Monumental de Ate.

Los guaraníes arribaron la mañana del jueves y realizaron el reconocimiento del campo del coloso de Ate sin acceso a la prensa.

Los dirigidos por el 'Nono' realizaron sus últimas prácticas en la Videna y es claro que el DT quiere ver a varios jugadores como es el caso de Bryan Reyna, Oliver Sonne y Anderson Santamaría.

Ante el poco ritmo de competencia de Paolo Guerrero quien tuvo una para de un mes por un desgarró, Edison Flores y Gianluca Lapadula se perfilan a ser los de-



- SERÁ EL ÚLTIMO COTEJO EN LIMA, PREVIO A SU PARTICIPACIÓN A LA COPA AMÉRICA. AMISTOSO ANTE EL SALVADOR SE JUGARÁ EN LOS ESTADOS UNIDOS.

lanteros, sumándose Bryan Reyna en la ofensiva.

En el arco es fijo Pedro Gallese. La defensa podría tener sorpresas. Oliver Sonne, Anderson Santamaría y Luis Abram estarían en la zaga. El resto del equipo lo completaría Andy Polo, Sergio Peña, Renato Tapia y Piero Quispe.

Se prevé que el Monumental tenga una afluencia de más de 30 mil hinchas peruanos que alentarán sin parar al combinado patrio. Recordemos que este encuentro será el

último que realizará la bicolor en Lima previo a su debut ante Chile, por la Copa América.

Luego de disputarse el cotejo ante los paraguayos, el plantel de jugadores quedará concentrado hasta dos días antes de su cotejo amistoso ante El Salvador, en los Estados Unidos.

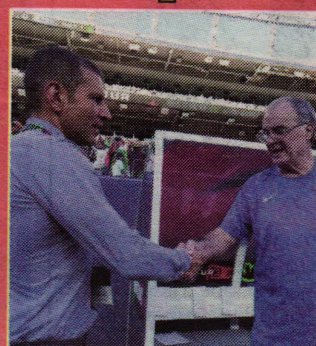
Esperemos que la despedida de la blanquirroja sea con un triunfo para mirar con mayor optimismo nuestra participación en la Copa América.



MEXICO CAYÓ GOLEADO ANTE URUGUAY

Bielsa le da con palo a DT azteca

El técnico de la Selección de Uruguay, Marcelo Bielsa, criticó a su par Jaime Lozano, por alinear suplentes en el partido amistoso previo a la Copa América. Uruguay aplastó 4-0 a México, con triplete de Darwin Núñez, en partido amistoso jugado en la ciudad de Denver, previo al inicio de la Copa América 2024. "Había muchos jugadores importantes fuera del equipo, demasiados. No soy quién, pero los destacados



en el campo añadidos a los que no estaban, México será muy diferente a lo que vimos hoy", sostuvo.

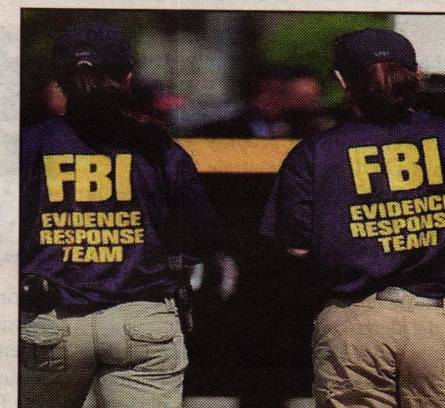
La Selección de México jugará su próximo cotejo amistoso ante Brasil.

México se encuentra en el Grupo B de la Copa América junto a Ecuador, Venezuela y Jamaica. En tanto, Uruguay está en el Grupo C con Estados Unidos, Panamá y Bolivia.

LOS QUE TRATEN DE AMAÑAR PARTIDOS EN TORNEO CONTINENTAL

Copa América: FBI cazará a apostadores

La Copa América 2024 de Estados Unidos contará por un grupo de trabajo dedicado a identificar posibles amaños de partidos durante la realización del certamen organizado por Confederación Sudamericana de Fútbol (Conmebol) en la que participará la selección peruana junto a otros 15 combinados nacionales. Así lo dio a conocer el ente rector del fútbol sudamericano: la Conmebol. Este ente es fruto de la colaboración interdisciplinaria entre diversas entidades internacionales como FIFA, UEFA, el Consejo de Europa, el Grupo Copenhague, la UNODC, el FBI, INTERPOL, ULIS, Sportradar, IBIA, y Oficiales de Integridad de las Asociaciones Miembro de Conmebol y Concacaf.



ASÍ LO REAFIRMA LA GERENCIA DEL CLUB POETA ANTE DICHS DE SU SALIDA

UCV: "Paolo se queda hasta final de temporada"

Mucha se ha dicho sobre el presente y futuro del delantero peruano Paolo Guerrero en la Universidad César Vallejo. Sus lesiones y poca participación en el club 'poeta' en la Liga 1 Maxy en la Copa Sudamericana 2024, han permitido que se ponga en cuestionamiento la permanencia del 'Depredador' en el club trujillano, a pesar de la millonaria inversión que puso la institución de la familia Acuña para traer al ex delantero del Flamengo e Internacional de Porto Alegre.

En una reciente entrevista, el gerente deportivo del club, Luis Gálvez, dio detalles sobre este tema. En primer lugar, el dirigente del conjunto trujillano confirmó que el atacante de la Selección Peruana vestirá la camiseta de César Vallejo hasta finales de 2024. "Paolo Guerrero se queda hasta fin de año, pues tiene un contra-

- SIN EMBARGO, EL 'DEPREDADOR' TENDRÁ COMPETENCIA CON ARLEY RODRÍGUEZ.



to con nosotros. Es un profesional", comentó a L1 Radio.

Cabe mencionar que el futbolista tiene la opción de ampliar el contrato por un año más, lo que significaría que podría quedarse hasta 2025.

En lo que va de la temporada, el exjugador de Liga de Quito ha disputado solo seis encuentros en el Apertura, en los que anotó tres goles y dio una asistencia. Además, jugó tres partidos

en la Copa Sudamericana, en los que no pudo anotar ni asistir. Estaba teniendo continuidad, pero se lesionó en el triunfo de su equipo sobre Sporting Cristal (2-1) en el Estadio Mansiche de Trujillo.

Luis Gálvez, finalmente, confirmó la llegada del delantero colombiano Arley Rodríguez como refuerzo para el torneo Clausura.

CLUBES DECIDIERON SU PERMANENCIA PERO CON MEJORAS

El VAR se mantiene en la Liga Premier

Los clubes de la Premier League han decidido votar a favor de mantener el VAR en la Premier League para la próxima temporada. Wolverhampton fue el club que propuso eliminar el sistema de video arbitraje.

En su comunicado, el club señala que el costo de un pequeño aumento en la precisión va en contra del espíritu del fútbol, sugiriendo que es preferible eliminar el VAR para preservar la esencia del juego.

Sin embargo, la decisión de los clubes fue la permanencia del sistema de video asistencia, pero con ciertas



mejoras. "Aunque el VAR permite tomar decisiones más precisas, se acordó que deben introducirse mejoras en beneficio del juego y de los aficionados", indicó la Liga Premier.

FUERTE CRUCE DE PALABRAS ENTRE EXARQUEROS DE CRISTAL

'Loco' destruye a Diego Penny

En el programa 'Ni loco ni santo', el exarquero Erick Delgado le contestó con todo a su colega Diego Penny, luego que éste último dijera en el podcast de Jefferson Farfán, 'Enfocados', que Delgado solo fue al extranjero de 'vacaciones' mientras que él pudo jugar en la Premier League con el Burnley en la década del 2000.

"Tú puedes hablar del extranjero, te llevaron porque medías 1.97, y creyeron que estaban contratando a Courtois. Cuando se dieron cuenta, te pusieron un partido y te metieron 5, te devolvieron", disparó.



"Te invitaron un día a primera y te quedaste por eso. Jefferson se ha quedado callado, pero él sabe. Hasta él te decía que eras mano de picarón porque no agarrabas una", continuó.

EL SIN BANDERA

Por: El Carnicero

El Sin Bandera no se casa con nadie y dispara contra toda la fulería y todos los jugadorazos de nuestra pelotita. ¡La pelota no se mancha!



Nos vamos al gallinero donde nos pasan el talán que el arquero ROMERO está con pezuña y media en Argentina. Hay un equipo de la Primera ché que tiene el mismo nombre del Rojo que lo está sondeando. La idea es jalarlo en condición de préstamo. Ese equipo de Mendoza lo quiere sí o sí a tal punto que le lanzó una rica oferta para que el 'Palomilla de ventana' Ferrari no se haga el loco. Ahora, la cuestión es que si el pelotero es fuga; ¿Quién le hace la sombra a Britos? El parrillero se lesiona o algo y el arco crema estará más solo que Pedro Castillo en la Diroes... ¡No seas malo!

A propósito de Ferrari, el cuerpo de pipa le mandó su chiquita al 'CONDOR' por haber lanzado el talán que los jugadores del Chankas se fueron forrados por echarse ante ellos.

Al toque nomás el directivo lo parchó y le dijo que, si vuelve con la canteleta, le pondrá su respectivo papeleta... ¡Ahora pues!

Cambiamos de mica y nos damos una vuelta hacia la rica Vicky donde nos datean que el Fondo Blanco azul ha mandado unos emisarios a la tierra de Cristiano Ronaldo para convencer a los giles de Vicente para que les suelten a JESÚS CASTILLO. La oferta es buena, pero están a la espera que los portugueses no se hagan de rogar y les ceda al ex pavilo para el Clausura. Eso sí sería un gran golpe para los pavos porque su canterano regresaría para reforzar al enemigo. Están que cruzan los dedos en pavolandia para que el traspaso no se dé. ¡Toma mientras!

La última. El pavo de RAFFO estaría convenciendo al PIQUI Cazulo para que tome el primer equipo y así puede subir algunos puntos de popularidad entre los plumíferos. Como sabe que el barbas es querido por la hinchada, el mamarracho no quiere seguir como la Dina: nadie lo quiere. Veremos si el último ídolo celeste le hace caso.